

# Bwydlen yr Haf ar gyfer Ysgolion Cynradd Sir Gaerfyrddin 2018

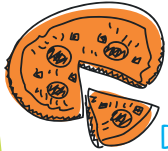
(Yn weithredol o ddydd Mawrth 8 Mai)

## Wythnos 1

7 Mai, 4 Mehefin, 25 Mehefin, 16 Gorrffennaf, 3 Medi, 24 Medi a 15 Hydref

### Dydd Llun

Pizza Caws a Tomato Cartref (Ilys)  
Ffa Pob neu Gorn Melys  
Tato wedi'u deisio neu Dalpiau Tato  
Eirin Gwlanog a Hufen



### Dydd Mawrth

Pelenni Cig Eidion neu Belenni Llysieuol (Ilys) mewn Saws Tomato gyda Sbageti  
Pys a Bara Garlleg  
Fflapjac Gartref a Gwydraid o Laeth

### Dydd Mercher

Porc Rhost neu Rost Llysieuol (Ilys)  
Stwffin, Moron a Brocoli  
Dewis o Dato a Grefi  
Cacem Rice Krispie Siocled Cartref a Sudd Ffrwythau



### Dydd Iau

Cyw iâr Moroco neu Quorn Moroco (Ilys)  
Cartref Mr Balfour  
Bara Naan a Reis Cymysg  
Salad neu Ffa Gwyrdd  
Sgon Cartref â Jam gydag  
Afalau wedi'u sleisio



### Dydd Gwener

Sglodyn Eog neu Selsig Morgannwg (Ilys)  
Ffa Pob neu Bys, Sglodion neu Dato  
Sbnwj Ffrwythau Gartref a Chwstard




## Wythnos 2

14 Mai, 11 Mehefin, 2 Gorrffennaf, 23 Gorrffennaf, 10 Medi, 1 Hydref a 22 Hydref

### Dydd Llun

#### Brecinio NEWYDD ar gyfer yr Haf:

Omlod   
Selsigen Gymreig Bob neu Selsigen Lysieuol  
Tato wedi'u deisio  
Ffa Pob neu Domatos wedi'u torri  
Teisen Gartref ac arni Sudd Lemwn a Chwstard

### Dydd Mawrth

Pasta Pob Cig Eidion Cartref neu Basta Pob  
Tomato a Basil Cartref (Ilys)  
Brocoli a Blodfresych  
Bara Garlleg  
Cwci Siocled cartref a Laeth

### Dydd Mercher

Cig Eidion Rhost neu Rost Llysieuol (Ilys)  
Pwddin Efrog, Moron a Ffa Gwydd  
Dewis o Dato a Grefi  
Eirin Gwlanog a Jeli



### Dydd Iau

Pastai Cyw iâr neu Bastai Lysieuol  
NEWYDD yr Haf (Ilys)  
Corn Melys a Phys  
Dewis o Dato a Grefi  
Myffin Siocled Cartref a  
Gwydraid o Laeth



### Dydd Gwener

Pysgodyn Siop Sglodion neu  
Byrgyr Llysieuol (Ilys)  
Ffa Pob neu Bys  
Sglodion neu Dato  
Bynen Jam Cartref a Thalpiauw Ffrwythau



## Wythnos 3

21 Mai, 18 Mehefin, 9 Gorrffennaf, 17 Medi a 8 Hydref

### Dydd Llun

Byrgyr Cyw iâr Pob neu Gril Llysieuol (Ilys)  
mewn Bynen  
Ffa Pob neu Bys, Tato wedi'u deisio neu  
Dalpiau Tato  
Cacem Frith Gartref a Chwstard



### Dydd Mawrth

Korma Cyw iâr Cartref neu Korma Quorn (Ilys)  
Pys, Bara Naan a Reis Cymysg  
logwrt Llaeth y Llan a Ffrwythau



### Dydd Mercher

Twrci Rhost neu Lysiau Rhost (Ilys)  
Stwffin, Moron a Bresych  
Dewis o Dato a Grefi  
Myffin Fanila Cartref a Laeth



### Dydd Iau

Bolognaise Cig Eidion Cartref neu  
Bolognaise Llysiau (Ilys) â Sbageti  
Brocoli a Bara Garlleg  
Bisgfen Frau Gartref, Dogn o Resins  
a Sudd Ffrwythau



### Dydd Gwener

Darn o Eog neu  
Bryd Pob Llysieuol (Ilys)  
Ffa Pob neu Golslo  
Sglodion neu Dato  
Browni Siocled Cartref a Hufen Iâ

Byddwn yn cynnig ffrwythau ffres yn lle pwddin bob dydd. Rydym hefyd yn darparu jygiau o ddŵr yfed yn ein neuaddau bwyta er mwyn annog disgyblion i yfed digon. Alergeddau bwyd - cysylltwch â chogydd eich ysgol i gael gwybodaeth ynghylch cynnwys ein ryseitiauw a'r cynnyrch ar ein bwydlen. Oherwydd amgylchiadauw sydd y tu hwnt i'n rheolaeth, effallai y bydd ein bwydleni'n newid ychydig ar adegau. Rydym yn ymddiheuro am unrhyw anghyfleustra y gall hyn ei achosi.

